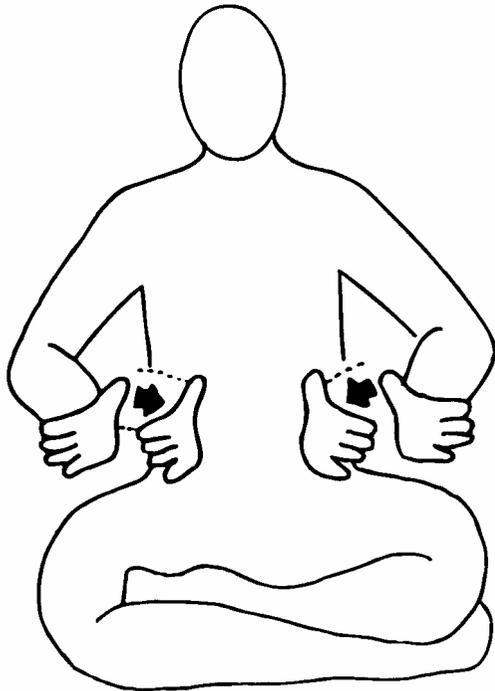


# MEDITACIÓN PARA EL SEGUNDO CHAKRA

29 y 30 ENERO, 1.991

Postura: Siéntate en una posición cómoda como en postura fácil, asegurándote de mantener la columna recta.



Posición sentada: Coloca los brazos a los lados, con los codos doblados y las palmas de las manos mirándose y separadas aproximadamente el ancho de los hombros. (Para colocar las manos en la posición correcta, comienza colocándolas con las palmas hacia abajo. A continuación, inclina el borde interior de cada mano a 60 grados, mientras los dedos pulgares e índices se encuentran en la parte más elevada del plano inclinado de la mano).

Mantra: La meditación se realiza con la cinta de Nirinjan Kaur y Guru Prem Singh, "Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad". Sin cantarla, pero manteniendo el movimiento de la meditación con el ritmo de la música.

Concentración: Fija los ojos en la punta de la nariz.

Meditación: Desde la posición inicial, lleva las manos la una hacia la otra a la altura del centro del pecho, pero sin que lleguen a tocarse. Este movimiento se hace con fuerza y cierta brusquedad, parecido a como si estuvieras aplaudiendo. A medida que las manos se mueven hacia delante, contrae el órgano sexual y vuelve a aflojarlo al mover las manos hacia atrás, a la posición inicial. Para los hombres la contracción está situada en la base del órgano sexual y para las mujeres la contracción incluye también el clítoris. Esto no es Mulabhandha, puesto que no se contrae el ano ni el punto del ombligo, y lo hace solamente el órgano sexual.

Tiempo: Comienza con 11 minutos e incrementa gradualmente el tiempo hasta llegar a 31 minutos.

Para finalizar: Inhala, retén la respiración y tensa cada músculo del cuerpo. Mantén 15 segundos y luego relájate. Repite la inhalación reteniendo la respiración, tensando todo el cuerpo y exhalando, 2 veces más.

Si existe otro propósito que no sea la compasión en las relaciones que mantengas en tu vida, entonces tú también encontrarás dolor en ellas.

Y.B.